

参加費
無料

自分で出来るツボ・指圧・マッサー

ストレス解消！
健康管理！！
どなたでも大歓迎！

指圧・マッサージとは、生体に対して手や指等による機械的刺激（おす・もむ・こする・たたく・震わす・引っ張るなど…）を与えそれによる生体反応からの治療効果を期待し、健康を増進させる手技療法です。

ツボ講座

ツボとは何かというものを基礎的なことから簡単に学んでみましょう。

ツボ指圧

全身にあるツボを参考に頭痛等の簡単な緩和法を実際にやってみましょう。

セルフケア

ご自身で出来る簡単なマッサージやストレッチを実践してみましょう。



期日 11月20日(火) 16時～17時(10分前にはお越しく下さい。)

場所 今井整形外科医院 旧館 多目的フロア

参加費 無料

対象 どなたでも参加できます。定員：15名

申込 11月16日(金)までには、お電話か直接、お申し込み下さい。

(定員になり次第締め切りとなります。)

持ち物 筆記用具、手ぬぐい

今井整形外科医院 TEL055 - 232 - 7411